

International Congress of Health Communication
Congreso Internacional de Comunicación en Salud
Madrid, Spain, 19-20 October 2017

[illegible]

31CHC

19-20 de octubre de 2017
España

Cartel

Organizado por **uc3m**

Mindfulness en la prensa digital

Autores: Juan Carlos Sánchez López (1) y Sara Guilló Conesa (2).
 (1) Ayuntamiento de Elche (2) Agencia Valenciana de salud

Introducción

El Mindfulness se define como la atención y conciencia plena, es decir, como la presencia atenta y reflexiva a lo que sucede en el momento actual (Vallejo, 2006). Estar atento implicaría que uno se concentra en la tarea que está realizando en ese momento, sin que la mente divague sobre el futuro o el pasado, y sin sensación de apego o rechazo (Campayo, 2008). Lo cual produce en el individuo energía, claridad de mente y alegría (Brown, 2003). El Mindfulness es considerado desde diversas perspectivas como un fin en sí mismo, como una filosofía de vida o modo de conducirse en ella (Vallejo, 2006). Bajo esta perspectiva se considera que el Mindfulness es un tipo de meditación inserta en la cultura oriental y en el budismo en particular (Gremer, 2005). No existen estudios que profundicen sobre cómo los medios de comunicación abordan las noticias relacionadas con esta técnica. El desconocimiento que existe sobre el Mindfulness y sus raíces espirituales hace necesario que profundicemos en cómo se abordan estas informaciones.

Objetivo

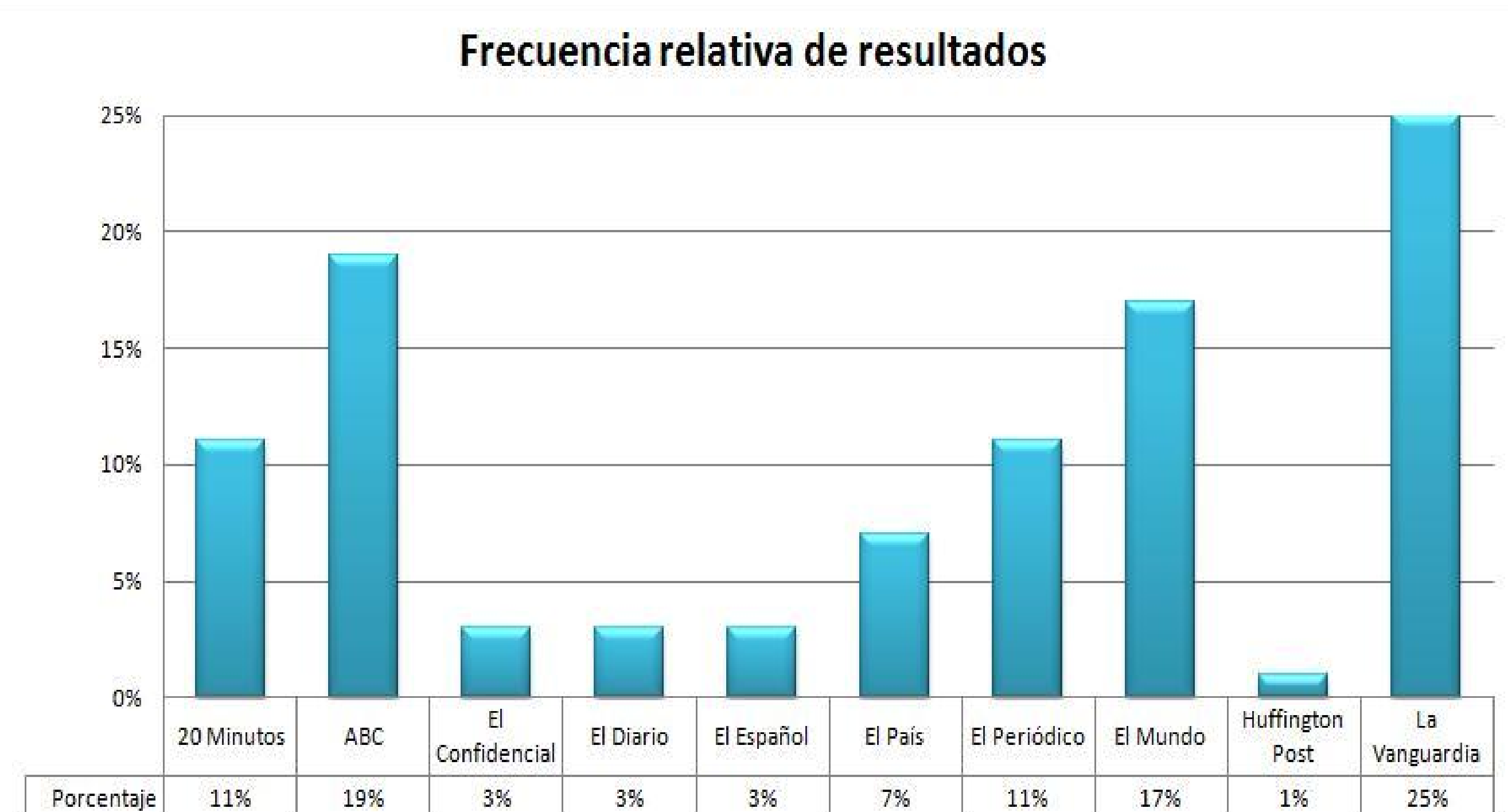
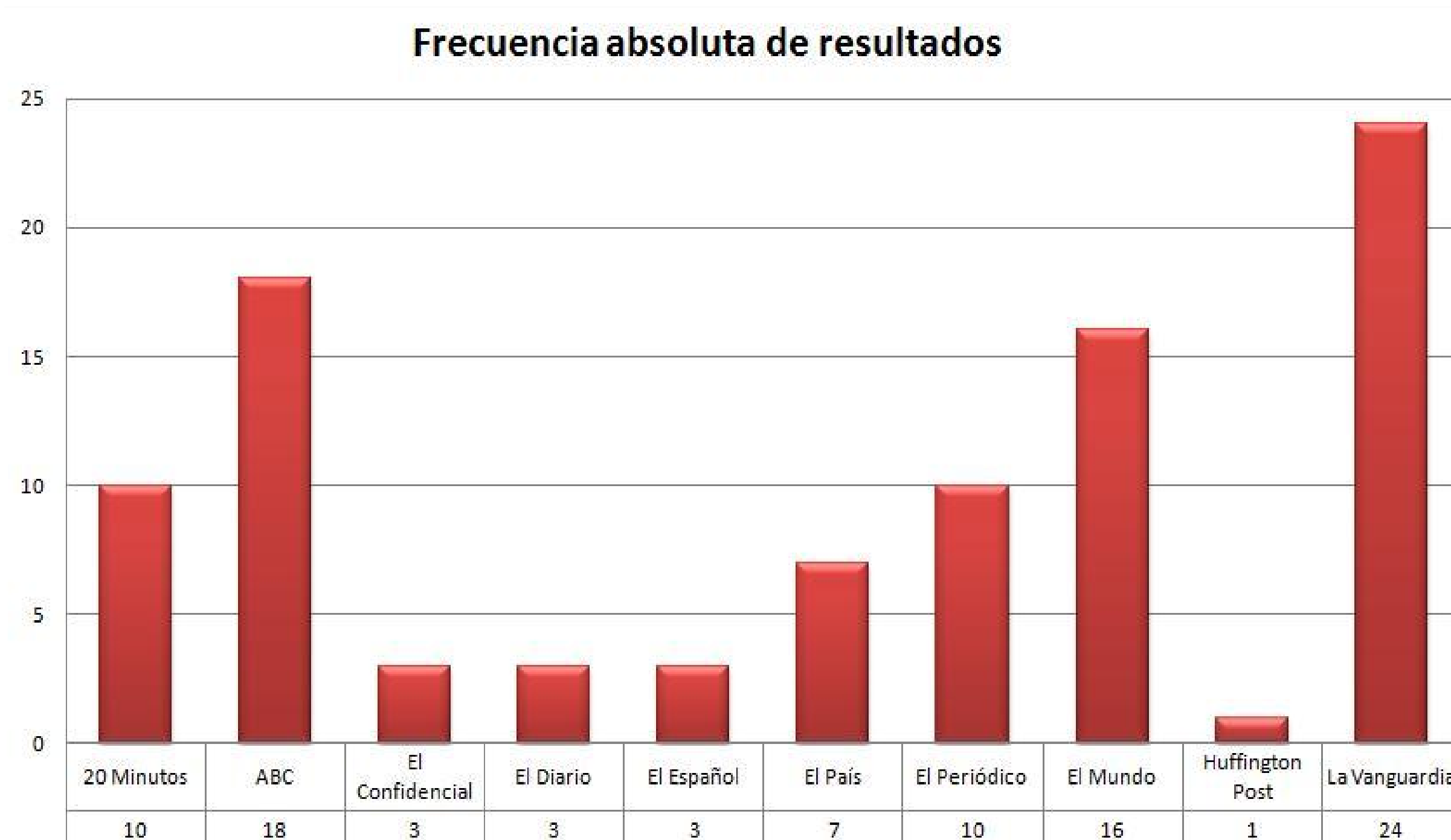
El objetivo de esta comunicación tipo póster es conocer cuál es el enfoque que da la prensa digital española a las noticias relacionadas con esta 'filosofía de vida'.

Metodología

Se realizó una búsqueda y posterior análisis de los textos sobre Mindfulness publicados en los diez diarios digitales más leídos (según el índice comScore en febrero de 2017). Estos diez medios de comunicación son: 20 Minutos, ABC, El País, El Periódico, El Mundo, La Vanguardia, El Confidencial, El Diario, El Español y el Huffington Post. La estrategia de búsqueda se acotó a un año, desde el 21 de agosto de 2016 al 20 de agosto de 2017, para tal fin se utilizaron los motores de búsqueda propios de cada medio, en los cuales se consultó la palabra "Mindfulness". Las entradas resultantes fueron clasificadas en función del tipo de artículo que se trataba, enfoque o público destinatario. Fueron descartadas las entradas que aludían a agenda de cursos, libros más vendidos o que citaban el término pero su tratamiento en el texto era tangencial.

Resultados

Se han obtenido 95 resultados que cumplen los criterios de inclusión. La distribución de las frecuencias absolutas y relativas es la siguiente:

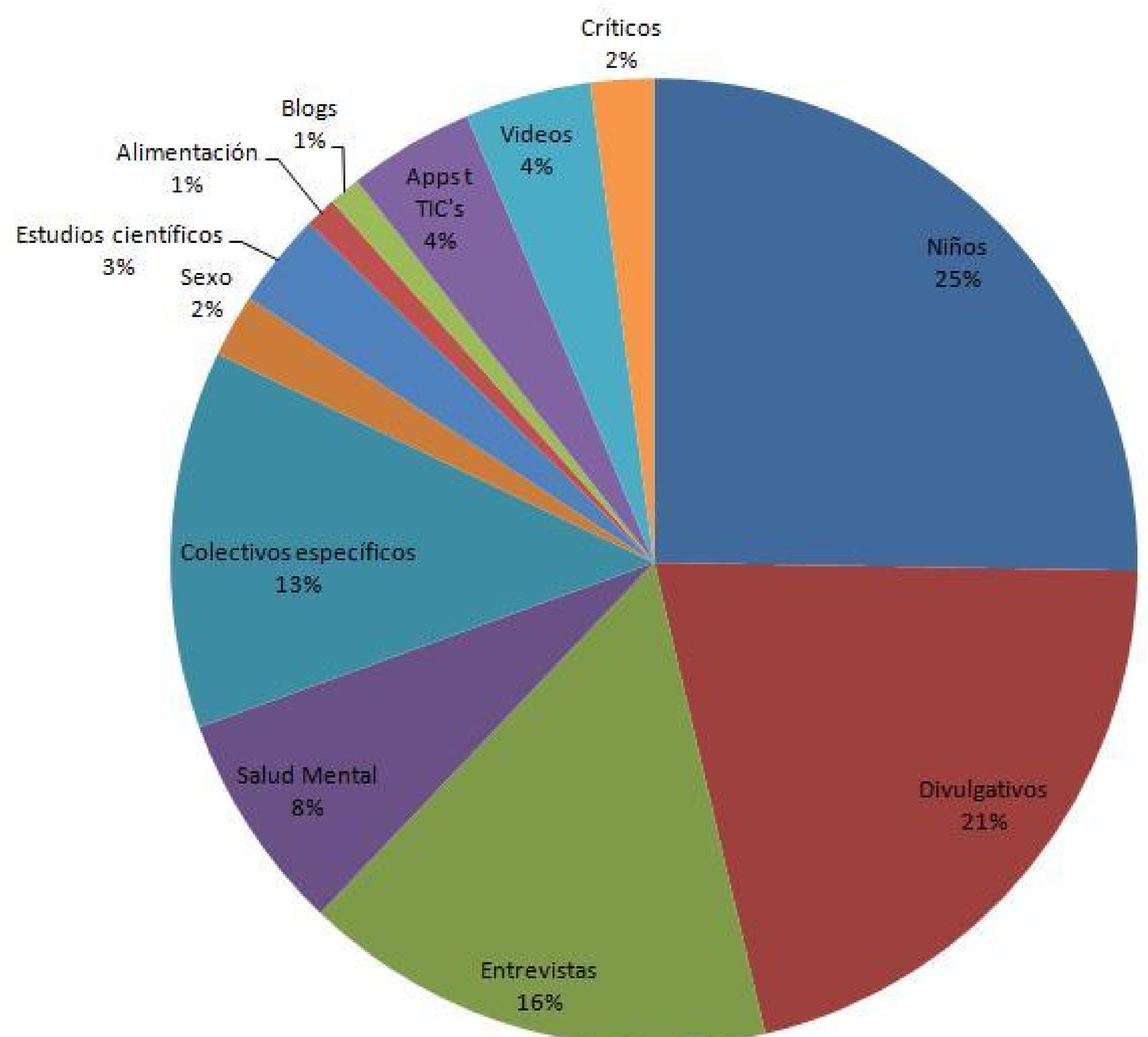


Si hacemos una agrupación de resultados conforme a su enfoque se observa la mayor parte de los resultados (24) profundizan con la aplicación y utilidad de aplicar las técnicas de Mindfulness en los niños, destacando aquellos textos que inciden en su aplicación en los entornos educativos. A continuación se encuentra un segundo grupo de artículos (20) que abordan el Mindfulness desde un entorno más pedagógico o divulgativo, dirigido a un lector que quiere conocer o profundizar sobre las técnicas. El siguiente grupo de entradas son entrevistas en profundidad (15) realizadas a expertos, investigadores o terapeutas expertos en Mindfulness. Surgen siete textos que abordan el Mindfulness como una herramienta terapeuta para luchar con ciertas patologías relacionadas (de una u otra forma) con la salud mental, como son la ansiedad, el estrés, la depresión o fobias específicas como por ejemplo a la muerte o a volar en aviones. Encontramos 12 artículos que hablan de la aplicación de técnicas de Mindfulness a colectivos específicos, trabajadores de empresas, diagnosticados con enfermedades oncológicas, entre otros. Dichos textos se han agrupado en el mismo epígrafe dado que el tratamiento en el artículo del Mindfulness no es en profundidad. Por último encontramos textos que se centran en aspectos más concretos como son la utilidad del Mindfulness en las relaciones sexuales (2), estudios científicos en desarrollo (3), alimentación consciente (1), entradas a blogs (1), videos explicativos de corta duración (4), apps y utilidades TIC relacionadas (4). Por último cabe destacar la presencia de dos artículos que se muestran críticos con el Mindfulness.

Conclusiones

Una vez revisados los resultados obtenidos podemos extraer las siguientes conclusiones. De los diez medios analizados podemos hablar de dos grupos, aquellos que únicamente editan digitalmente (El Confidencial, El Diario, El Español y el Huffington Post) y aquellos que también publican en papel (20 Minutos, ABC, El País, El Periódico, El Mundo y La Vanguardia). Tras revisar las ediciones digital de estas diez cabeceras se observa que la mayor parte de los textos publicados corresponden a aquellos medios que también tienen una edición en papel del medio de comunicación. Estos medios no sólo aluden más al Mindfulness en sus diarios sino que lo hacen con mayor profundidad didáctica y explicativa. Resulta significativo que la mayor parte de los artículos focalicen la aplicación del Mindfulness en los niños, mientras que por otro lado en las entrevistas en profundidad se hace referencia insistentemente a los usos de las técnicas de Mindfulness en adultos como herramienta de paliar el estrés, la ansiedad y la depresión. En cuanto las entrevistas encontradas, cabe mencionar que la gran mayoría de ellas (13 de un total de 15) fueron publicadas en los dos diarios catalanes, La Vanguardia y El Periódico. Mientras que el diario que más textos divulgativos sobre el Mindfulness publica es El Mundo. Lo explicado da a entender que existe cierta especialización en las redacciones o una mayor sensibilización en algunos medios, lo cual no llega a resultar monótono en ningún momento.

Según su enfoque



Bibliografía

- Brown K, Ryan R. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well being. J Pers Social Psychol. 2003;84.
- Campayo, J. G. (2008). La práctica del «estar atento»(mindfulness) en medicina. Impacto en pacientes y profesionales. Atención primaria, 40(7), 363-366.
- Germer, C.K., Siegel, R.D. y Fulton, P.R. (2005). Mindfulness and psychotherapy. Nueva York: Guilford Press
- Vallejo Pareja, M. Á. (2006). Mindfulness. Papeles del psicólogo, 27(2).